

ÉVALUATION PERSONNELLE

1	Physique	Oui	Non	Parfois
	Est-ce que j'ai assez de repos et de relaxation ?			
	Est-ce que mon alimentation est équilibrée ?			
	Est-ce que je dors assez ?			
	Est-ce que je fais assez d'exercice ?			
	Est-ce que je suis conscient des tics que remarquent les autres ?			
	Est-ce que je prends soin de mon apparence extérieure ?			
	Est-ce que je fais attention à mon hygiène personnelle ?			
2	Émotions			
	Est-ce que je suis conscient des émotions qui agissent en moi ?			
	Est-ce que je les subis ?			
	Est-ce que je les refoule ?			
	Est-ce que je les satisfais par le moyen exclusif des autres ?			
	Y a-t-il des personnes ou des circonstances qui provoquent en moi des réactions émotionnelles ?			
	Est-ce que je les comprends ?			
3	Buts			
	Suis-je conscient(e) que la plupart de mes actions sont orientées vers un but ?			
	Me suis-je fixé des buts spirituels dans les six derniers mois ?			
	Y a-t-il des buts contre lesquels je ne peux pas lutter ?			
	Est-ce que je les poursuis ?			
	Est-ce que j'ai tendance de « remettre à demain » ?			
	Est-ce que je sais prendre une décision sans contrainte ?			
	Est-ce que je sais résoudre les problèmes quand ils se présentent ?			
	Est-ce que je regarde le futur avec crainte ?			
4	Pensées			

Suis-je conscient de ce que je me dis en moi-même ?			
Certaines pensées reviennent-elles souvent ?			
Est-ce que je me sens capable de mettre de l'ordre dans mes pensées ?			
Est-ce que je suis aimé(e) ?			
Est-ce que j'ai de la valeur ?			
Est-ce que je suis utile ?			
Est-ce que je suis en règle avec Dieu ?			
Est-ce que je suis en recherche de progrès ?			
Est-ce que je mets en œuvre des moyens pour cela ?			
Est-ce que je culpabilise sur le passé ?			
Suis-je conscient de mauvaises habitudes ?			
Ai-je un regard serein sur mes échecs ?			